

Frutas Fabulosas

Beneficios de las Frutas:

1. ¡Comida SIGA!
2. Llenas de vitaminas y minerales.
3. Bajas en grasa y calorías.
4. Buena fuente de fibra.
5. Gran variedad para escoger.
6. Diferentes colores proveen diferentes nutrientes.

Mercado de Agricultores
o Lista de Compras del
Carrito Verde

Prueba por lo menos una
nueva fruta esta semana.



Meta Familiar

Meta: ¡Coma de dos a cuatro porciones de fruta cada día! Compruebe si alcanzó su meta:

Lunes	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Buen comienzo!
Martes	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Buen trabajo!
Miércoles	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Bien hecho!
Jueves	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Siga así!
Viernes	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Fantástico!
Sábado	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Va por buen camino!
Domingo	1. _____	2. _____	3. _____	<input type="checkbox"/> ¡Lo logró!

BONO: ¿Puede probar una fruta nueva? Yo probé _____. Recibe ★ ★ ★ ★ ★ (marque la cantidad de estrellas... 5 = ¡deliciosa!)

Dato de la Semana

Los arándanos tienen más antioxidantes que la mayoría de las frutas y verduras. (los antioxidantes ayudan a proteger del daño a las células del cuerpo)



Dato Sorprendente

Frutas frescas, congeladas y enlatadas en su jugo son comidas SIGA.

Consejo de Salud

Lave todas las frutas frescas antes de consumir.



Estrategia

Coma frutas como postre.

Herramientas en Casa

Libros de Frutas

Oliver's Fruit Salad
de Vivian French

*The Little Mouse,
the Red Ripe Strawberry
and the Big Hungry Bear*
de Don Wood

Blueberries for Sal
de Robert McCloskey



Nuevas Palabras de Frutas para Usar

1. Crujiente
2. Jugosa
3. Pegajosa
4. Dulce
5. Suave



Sabía que...

A medida que usted prepara comida con sus niños, usted les está ayudando a aprender a contar, categorizar y reconocer colores y formas.

Actividades con Frutas

Cree una Cara Divertida de Frutas

Use una variedad de frutas cortadas en formas para la boca, nariz, ojos, orejas y pelo. Arréglelas en un plato. ¡La mejor parte es comerse la cara cuando haya terminado!

"Yo Espío" Colores

Mientras hace mercado, trate de ubicar los colores del arco iris (rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo, violeta)

Hormigas en un Tronco

¡Usando palitos de apio, queso crema libre ó bajo de grasa y uvas pasas, diseñe lo que parecería hormigas caminando a lo largo de un tronco crujiente!



Recetas que Incluyen Frutas

Desayuno

Cereal con leche libre o baja de grasa y arándanos

Almuerzo

Queso libre o bajo de grasa derretido encima de rodajas de manzana, en una tostada integral

Merienda de la Tarde

Rodajas de Manzana espolvoreadas con canela

Postre

Un tazón de uvas congeladas y cortadas (rojas o verdes)
Sugerencia: ¡córtelas antes de congelarlas!